

Vaccinarea nu este singura modalitate de a preveni gripa

2004
Criza
de vaccine



Te poți proteja de gripă chiar dacă nu primești vaccinul antigripal anul acesta. Aceste acțiuni simple pot ajuta să oprească răspândirea microbilor și te pot ajuta să nu te îmbolnăvești:

Evită contactul direct.

Evită contactul direct cu persoanele bolnave. Când ești bolnav, păstrează distanță față de ceilalți pentru a-i proteja și pe ei de boala.

Rămâi acasă când ești bolnav.

Pe cât posibil, stai acasă în loc să mergi la lucru, la școală sau alte angajamente când ești bolnav. Vei ajuta să nu se îmbolnăvească și alții de la tine.

Acoperă-ți gura și nasul.

Acoperă-ți gura și nasul cu un șerțet când tușești sau strănuți. Ar putea preveni îmbolnăvirea celor din jurul tău.

Curăță-ți mâinile.

Spală-te des pe mâini și te vei proteja de microbi.

Evită contactul cu ochii, nasul sau gura.

Microbii se răspândesc adesea când o persoană atinge un obiect contaminat cu microbi și se atinge apoi la ochi, nas sau gură.

Alte obiceiuri bune, cum ar fi **odihna suficientă**, participarea în **activități fizice**, **reducerea stresului**, **băutul apei** și un regim alimentar bun te vor ajuta să te menții sănătos în timpul iernii și în restul anului. În plus, există **medicamente antivirale** pentru gripă, care pot fi folosite pentru a preveni gripa și pentru a o trata dacă sunt luate în primele două zile ale bolii.

Department of Health
and Human Services
Centers for Disease Control
and Prevention

